NAUCALPAN
DE JUÁREZ
22-24

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURA Y EDUCACIÓN

RECETARIO MUNICIPAL

"SABOR A NAUCALPAN"

NAUCALPAN DE JUÁREZ
22-24

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN

RECETARIO MUNICIPAL

"SABOR A NAUCALPAN"

Prólogo

El sabor tiene memoria. Cada guiso es un abrazo, cada receta un fragmento de historias que han habitado las cocinas desde hace generaciones y que se transmiten a través de la palabra.

El recetario que el lector tiene en sus manos contiene la memoria gastronómica de nuestro municipio. Es un álbum de retratos, un mapa sentimental de la que llamo la Joya de la Corona de nuestro Estado de México.

Cada platillo de este libro cuenta una historia de resistencia, de amor, de encuentros y reencuentros ya sea alrededor de una mesa o directamente en el lugar donde se gesta la magia de la gastronomía.

La cocina es un territorio sagrado donde se tejen los hilos invisibles de la familia. En Naucalpan, nuestras cocinas resguardan secretos transmitidos con pasión, como se pasan las manos de generación en generación, conservando el calor de la masa recién hecha o el crujir del aceite que celebra la llegada de una buena salsa.

Así, cuando el vapor se eleva de una olla de mole, cuando el comal susurra al contacto con la masa de una tortilla, estamos escuchando la voz de nuestras madres, o quizás de nuestras abuelas.

Sus manos invisibles nos guían, sus secretos culinarios se deslizan entre los ingredientes como un código familiar.

De esta forma, usted, estimado lector, encontrará en este ejemplar un álbum de retratos, un mapa sentimental de Naucalpan. Las recetas, los platillos y el sabor contenidos en estas páginas son memoria viva.

Recordemos que cocinar es un acto de amor. Es mantener viva la tradición, ese hilo delgado pero infinitamente fuerte que nos conecta con quienes vinieron antes que nosotros.

Este recetario es un homenaje al sazón naucalpense, a la creatividad que mezcla lo antiguo y lo nuevo, a las manos que saben transformar lo sencillo en extraordinario.

Que cada página de este libro sea una invitación. Una invitación a recordar, a compartir, a seguir tejiendo la rica historia gastronómica de nuestra casa, Naucalpan.

¡Buen provecho!

ANGÉLICA MOYA MARÍN

PRESIDENTA MUNICIPAL DE NAUCALPAN DE JUÁREZ
2022-2024

Índice

PLATILLO CELEBRACIÓN 6
POLLO CON TLANEPA (HOJA SANTA) 10
MOLE VERGELEÑO OAXACA 12
TAPADO DE OLLA 14
CHILES EN NOGADA 16
MOLE VERDE 18
CALDO DE CAMARÓN 20
COCHINITA PIBIL 24
MEDALLÓN DE CERDO EN ADOBO CON GUARNICIÓN DE FRIJOLES CHARROS Y ARROZ A LA JARDINERA 26
HONGOS SETAS EN SU JUGO 30
HUAUZONTLE 32
ENTOMATADO DULCE DE RES 34
COSTILLA DE PUERCO EN ADOBO 36
BISTEC CON NOPALES EN CHILE GUAJILLO 38
PESCADO EN HOJA SANTA 40
NORTEÑO ESPECIAL 42
CARNE DE PUERCO CARMEN 44
MOLLETES DE CHORIZO 46
MOLE VERDE ESTILO TOLUCA 48
CHAPULINES EN SALSA VERDE CON NOPALES 50
FRIJOLES CHARROS 52
HUAUZONTLES EN JITOMATE 54
POZOLE ESTILO MICHOACÁN 56
TINGA DE RES MOLIDA 58
MOLE ROJO CON SETAS (PLATILLO ARTESANAL) 59
LASAÑA DE PLÁTANO MACHO 60
PASTEL DE TAMAL 62
TORTILLA DE PATATAS 64
PASTA DE FUSILLI 66
CEVICHE DE COLIFLOR 68
CEVICHE DE PESCADO DE SIERRA 70
RECETA LENGUA DE RES NORTEÑA 72
CHILES EN NOGADA 74
EL TRADICIONAL POZOLE DE MI PAPÁ CHENTITO 76

PLATILLO CELEBRACIÓN

Por:

María del Jesús Burgos Vivaldo

Colonia:

San Juan Totoltepec

Actualmente lleva 54 años viviendo en la colonia, participó con el platillo de mole verde acompañado con tamales de frijol el cual lleva cocinando desde hace mucho tiempo.

Es el principal recuerdo de su madre ya que le gustaba preparar mucho el platillo y es una tradición familiar.

La preparación del platillo para el concurso se le hizo muy tradicional y mexicano, dicho platillo esta a la venta en el Restaurante "La Cascada", ubicado en calle 23 de noviembre #11, San Juan Totoltepec.

Al concursar sintió nervios, pero cuando anunciaron que había ganado se emociono mucho.

Ingredientes:

para mole verde

- 250 g pepita verde pelada
- 1 kg tomate verde
- 1/4 kg chiles serranos
- 120 g ramito cilantro
- 200 g ramito epazote
- 1 kg costilla de puerco
- 1 kg de muslo de pollo
- 2 l de agua hervida
- Sal al gusto
- 4 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita comino tostado

Ingredientes:
para tamales de frijol

- hojas de tamales
- 1 kg masa de maiz
- 1/2 kg frijoles refritos
- hojas de aguacate
- sal
- 1/4 kg manteca
- 30 g tequesquite

Procedimiento:
para mole verde

Lavar las pepitas y tostar en un comal a fuego bajo para evitar que se quemen, sacar hasta que cambie de color y sobresalga el aceite de la pepita.

Moler las pepitas ya tostadas y frías en molino hasta obtener la pepita en polvo fino. Reservar.

En una cazuela de barro calentar la manteca y sofreír la cebolla y el ajo. Sofreir la carne de puerco e incluir el agua y la sal, esperar 30 minutos hasta que se cueza la carne de puerco, después incluir la carne de pollo.

En el vaso de la licuadora poner los cominos, tomates partidos en 4 partes cada uno, chiles serranos partidos en 3 partes cada uno, epazote picado, cilantro picado y dientes de ajo. Molerlos en la licuadora con agua e incluir hasta obtener una mezcla homogénea muy fina .

En una cazuela caliente agregar manteca cuando se caliente la manteca verter la mezcla del tomate junto con el caldo de pollo y caldo de puerco cuando este hierva agregar la pepita y mover hasta que se integre, mover constantemente para evitar que se pegue en fuego bajo por 2 horas aproximadamente. Hasta obtener una mezcla espesa.

En un sarten freir la carne de puerco y pollo con mateca para eviar que se recosa.

Agregar la carne al servir.

Procedimiento:

para tamales de frijol

En un vaso de vidrio con poca agua poner el tequesquite hasta que se disuelva y obtener los más que se pueda. Reservar.

A la masa de maíz se agrega la manteca y se amasa hasta que quede homogénea se agrega sal y agua de tequesquite, amasar hasta que no se peguen en los dedos.

Extender la masa en una superficie plana hasta alcanzar 1 cm de espesor, después poner los frijoles refritos encima de la masa para que quede uniforme, se enrolla la masa para que los frijoles queden en el centro se cortan porciones pequeñas y se colocan en las hojas de maíz con 1 hoja de aguacate encima se cierran los tamales y se coloca en la vaporera por 30 minutos en fuego medio revisar que no se termine el agua de la vaporera.

POLLO CON TLANEPA (HOJA SANTA)

Por:
María Victoria Orozco Barrios

Colonia:
Satélite

Ingredientes:

- 1/2 pollo cortado por piezas
- 4 chiles guajillo del ancho
- 2 jitomates asados
- Ajo y cebolla al gusto
- 4 hojas santas
- 1/2 kg de masa
- 4 cucharadas de manteca de cerdo, 2 para la masa y las otras 2 para freír la salsa
- Sal al gusto

Procedimiento:

Cocer el pollo con ajo y cebolla y alguna hierba ya sea mejorana o tomillo.

Cambiar varias veces el agua del chile para que no pique.

Azar el jitomate y se muele con el chile ajo y cebolla.

En la cazuela agregar 2 cucharadas de manteca y freír la salsa sazonar muy bien.

A la masa se le agrega la manteca y consomé en polvo se amasa muy bien, se fracciona en bolitas de 1 cm más o menos, para incorporarlas en la salsa que estará caldosa e hirviendo, a estas bolitas le introduces tu dedo pequeño de la yema de tu dedo como dejando tu huella. Y la dejas hervir de 5 a 10 minutos después sacas las cazuelitas e incorporas la hoja santa cortada en trocitos como de chilaquiles de ese tamaño.

Y listo para servir.

MOLE VERGELEÑO OAXACA

Por:
María Alejandra Nava Rodríguez

Colonia:
Lomas del Cadete

Aprendió a hacer este platillo a los 16 años cuando se casó y su abuela le enseñó a desvenar los chiles, freír las especias y la receta familiar para su elaboración.

Ingredientes:

- 1 kg de chile guajillo
- 1 kg de chile ancho
- 1 kg de chile pasilla
- 1 kg de mulato
- 1/2 de puya
- 1/2 de chile de árbol
- 1/4 de chipotle
- 1 kg de nuez
- 1 kg de cacahuate
- 1 kg de pasas
- 1 kg de almendra
- 1 1/2 de ajonjolí
- 100 g de pimienta
- 100 g de clavo
- 100 g de comino
- 1 manojo de tornillo
- 2 panes blancos
- 2 tortillas
- 1/2 de chocolate
- 150 g de ajo
- 250 g de cebolla
- 1 kg de plátano
- 1 kg de jitomate
- 1 kg de pepita
- 100 g de pepita de chile mulato

Procedimiento:

Se desvenan los chiles, se limpian, se lavan y se ponen a secar una semana, ya que están dorados por el sol se empiezan a dorar en aceite todos los ingredientes, ya que están dorados y escurridos del aceite, se llevan al molino a moler, ya llegando del molino se extienden para que se enfríen, posteriormente se reparte en bolsas y se pone en el refrigerador y se puede utilizar el día que lo necesites.

Se pone una cazuela con un poco de manteca, se bate el polvo del mole en un recipiente y ya que está la cazuela caliente se le ponen 3 hojas de laurel y se pone a freír, una vez ya fritas se sacan y se le echan al mole para poder sazonar, se le pone caldo de pollo para que se vaya guisando, una vez ya bien sazonado se debe de esperar media hora para poder ponerle jitomate molido y esperar a que de siga sazonando, se le debe de poner el caldo según como vaya espesando, pasando una hora de haber sazonado ya se le quita la leña para que con la brasa se mantenga caliente.

TAPADO DE OLLA

Por:
Anabel Magaña Griego

Colonia:
Vista del Valle

Participó en 'Sabor a Naucalpan' a petición de su hija, a quien le encanta el platillo 'Tapado de Olla' con el cual concursó.

Cocina desde niña, ya que en su familia es una tradición que nació hace más de 100 años cuando su abuela inventó la receta. "Es el platillo favorito en todos los eventos familiares, porque siempre nos hace recordar con amor y nostalgia a nuestros ancestros", afirmó Anabel, quien desde hace 37 años vive en esta comunidad.

Ingredientes:

- 4 piezas de pollo con piel
- 4 chiles anchos
- 8 hojas de laurel
- 1 cebolla mediana
- 2 tazas de vinagre (de caña de azúcar)
- 1/4 kg de manteca de cerdo

Procedimiento:

Al pollo se le deben de quemar todas las plumas, se le quita la parte amarilla del hueso, se lava muy bien. En la licuadora se pone la cebolla partida en pedacitos con las 2 tazas de vinagre y una cucharadita de sal, se muele y se le agrega al pollo, se deja marinar por 30 minutos. Los chiles anchos se limpian, se les quitan las semillas y se lavan muy bien, se secan y se pone a calentar una cazuela con la manteca, se fríen los chiles, solo una pasada porque si se fríen mucho se amargan, se sacan de la manteca y en esta misma empezamos a freír el pollo, ya que esta sellado, se incorporan los chile, las hojas de laurel y el vinagre de la marinación, se le agrega un poco de sal al gusto y se tapa, se pone a fuego lento durante 5 minutos si es en la olla exprés o 30 minutos si es en olla de barro.

CHILES EN NOGADA

Por:
Martha Patricia Sánchez

Colonia:
Tecamachalco

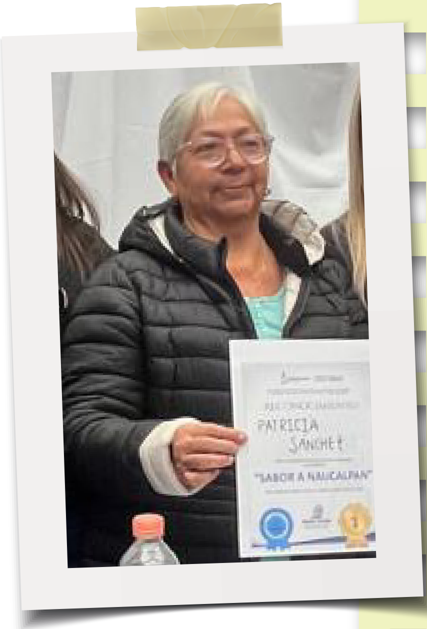
Radica desde hace 60 años en esta comunidad, participó con el platillo 'Chiles en Nogada' que aprendió a cocinar desde muy pequeña, pero tiene 6 años elaborándolo de manera más formal y los vende a sus amistades a través de la red social Facebook.

Ingredientes:

- Chile poblano
- Granada
- Manzana
- Durazno
- Pera
- Plátano Macho
- Puré de tomate
- Canela
- Pasas
- Piñón
- Almendra
- Crema
- Leche
- Azúcar o acitrón
- Carne molida de cerdo y res
- Huevo
- Ajo
- Cebolla
- Perejil
- Harina
- Aceite

GANADOR LOCAL

Procedimiento:



Tatemar los Chiles, meterlos en una bolsa, dejar que suden mientras se pica el ajo lo más chico que se pueda, también la cebolla se pone un poco de aceite se pone primero la cebolla después el ajo, ya que, este transparente se agrega la carné se deja freír hasta que esté cocinando tan seca a fuego lento, pelamos las manzanas, peras, duraznos y los plátanos los picamos en cuadros no tan grandes, ponemos aceite en una sartén vamos friendo las frutas por separado, ya que la carne esté cocida agregar el puré de tomate un poco de canela, un poco de sal, un poco de azúcar, las pasas, los piñones o almendras fileteadas una pisca de sal dejamos sazonar un poco y se agregan las frutas y se revuelve con la carne dejamos un poco a fuego lento y listo limpiamos los chiles y los rellenamos con la carne. Para la nogada ponemos las almendras en agua caliente y ya que estén frías las pelamos en el vaso de la licuadora ponemos las nueces, las almendras la crema, un poco de azúcar y un poco de leche un poco de sal y licuamos todo por unos minutos y listo para el capeado, ponemos las claras batimos y ya que este firme le agregamos las yemas un poco de harina y listo esto ya depende del gusto de cada quien naturales o capeados de las 2 formas son deliciosos se sirven solos o con arroz se sirve el chile se le pone la nogada un poco de perejil, granada y listo.

MOLE VERDE

Por:
Aurora Carrillo Vallejo

Colonia:
Lomas de Occipaco

Tiene 66 años viviendo en esta comunidad, participó con 'Mole Verde', platillo que cocinaba su bisabuela y se transmitió de generación en generación, a la abuela, la madre y las hijas, por lo que siempre al prepararlo trae a su memoria gratos recuerdos de las reuniones familiares.

Ingredientes:

- Yerbas para mole verde
- Hojas de lechuga
- Cilantro
- Perejil
- Epazote
- Tomates
- Chiles poblanos
- Chile verde
- Rabos de cebolla
- Espinaca
- Hojas de rábano
- Ajo
- Cebolla
- Pepitas verdes sin cáscara y sin freír

Procedimiento:

Se lavan bien todas las yerbas con los tomates, la cebolla, los ajos ya todo lavado se sofríe con poca grasa ya que está, se tuestan las pepitas verdes y ya todo listo se licua todo, se le agrega un poco de caldo de pollo, tiene que quedar un poco espeso, se vierte todo en una cazuela se pone a hervir, se sazona y se mueve constantemente para que no se queme y tiene que quedar un poco espeso y si queda muy espeso se vierte caldo de pollo. Ya cocido se le agrega pierna con muslo de pollo, se sirve.

CALDO DE CAMARÓN

Por:
Sara Marcela Ramírez Garza

Colonia:
Colón Echegaray

Ganó el primer lugar de su comunidad con 'Caldo de Camarón' estilo Catalán.
Su familia, de Cataluña, España, prepara este platillo con una receta que data de hace 300 años.

Ingredientes:

- 50 g chile guajillo
- 20 g chile ancho
- 2 pz chile morita
- 2 pz chile meco
- 2 cebollas
- 1 ramita de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1/2 kg jitomate
- 4 pz pimienta negra
- 4 pz hojas de laurel
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de semillas de cilantro
- 1 taza 1/2 de caldo de pollo
- 50 g de camarón seco
- 100 g camarón fresco
- 1/2 kg zanahorias
- 1/2 kg papá blanca
- 1/2 limón
- Sal o caldo de pollo en polvo

GANADOR LOCAL

Procedimiento:

En un recipiente poner agua caliente y remojar el camarón seco (para bajar la sal del camarón) pelar, quitar patas, caparazones, colas, cabezas e intestinos.

Lavar y cortar en pedazos pequeños (cuadritos) zanahorias y papas, el camarón seco ya limpio... se cosen en una olla con suficiente agua 1 1/2 litros aproximadamente.

RECAUDO

Los chiles se limpian y se les quita la semilla (cortar en tiras anchas), menos el chile meco ese se reserva.

Cortar cebolla en trozo (no juliana), el ajo en 3 trozos, el jitomate en gajos.

Se muelen en molcajete: pimienta, hojas de laurel, tomillo, semilla de cilantro.

En una olla se sofríen los trozos de cebolla con el ajo, ya sofrito se fríen los chiles (sin requemarlos), sofreír los gajos de jitomate ya que empiecen a soltar su jugo los jitomates, incorporar lo molido en el molcajete. Dejar que se termine de incorporar los sabores y poner 1/2 taza de caldo de pollo, dejar que se sazone por 10 minutos.

Los camarones naturales se pelan y se meten en agua fría.

Ya que estén cocidas las verduras, el recaudo se va a moler en la licuadora, con 1/4 cebolla cruda, 1 ajo crudo, la ramita de cilantro y 1/2 taza de caldo de pollo.

Se incorpora a la olla, se cuela todo lo molido, en este punto se pone al caldo el chile meco entero y se deja sazonar (sal al gusto) *no salar de más, recuerda que se calienta varias veces y se puede salar.

Antes de que se apague introducir los camarones naturales solo 15 minutos antes de apagar el caldo... dejar reposar y recalentar Picar 1 cebolla (para servir y acompañar).

Para acompañar:

Cortar a la mitad limones.
Bolillos o galletas saladas.
Salsa o chile para acompañar.
2 chiles guajillos.
1 chile morita.
1 chile ancho.
Las semillas y las venas de los chiles que se usaron para el recaudo.
1 cucharada de aceite de oliva o de aguacate
2 ajos finamente picados.
Todo se sofríe en el aceite, sal al gusto y listo.

A disfrutar.

COCHINITA PIBIL

Por:
Elvira Luisa Galindo Miranda

Colonia:
Colón Echegaray

Elvira Galindo, vecina de Colón Echegaray desde hace 50 años, heredó de una tía de Mérida, Yucatán, la receta de la 'Cochinita Pibil', que ahora prepara con maestría y con la que ganó el primer lugar en su comunidad.

Ingredientes:

- 3 kg de maciza de puerco cortada en trozos pequeños
- 1/2 barriga o 2kg de cachete
- 1 barras mediana de achiote
- 4 naranjas agrias (nunca dulces)
- 1 cebolla rebanada
- 10 dientes de ajo
- 1 taza de vinagre
- 2 tazas de agua
- Hierbas de olor: tomillo, mejorana, 1/2 taza de orégano
- Sal y pimienta
- 2 hojas de plátano
- 2 cebollas moradas rebanadas
- 2 chiles habaneros
- 5 limones
- 1/2 taza de vinagre
- 1 taza de agua

GANADOR LOCAL

Procedimiento:

En la licuadora se muele el achiote con la naranja agria, el ajo, el agua, el vinagre, las hierbas de olor, sal y pimienta. La carne se pica con un tenedor o cuchillo y se marina toda la noche con la mezcla de achiote con una cebolla rebanada.

Las hojas de plátano se pasan por fuego para que se suavicen y se cubre el molde donde se va a cocinar la cochinita. Se agrega agua y sal, se cubre muy bien con las hojas de plátano y se pone a cocer a razón de 30 min por kilo de carne. Ya cocida y fría se desmenuza y se deja con su jugo para hacer tacos de cochinita. Se exprimen los limones, se mezcla con el vinagre, el agua, la sal y pimienta. Se agregan las cebollas rebanadas y los chiles habaneros cortados.

Se deja reposar por lo menos medio día. Se recomienda remojar las tortillas con el jugo de la carne para hacer los tacos. Se acompaña con la cebolla morada.

MEDALLÓN DE CERDO EN ADOBO CON GUARNICIÓN DE FRIJOLES CHARROS Y ARROZ A LA JARDINERA

Por:
Reinaldo Mejia
Cocina Viki

Colonia:
Naucalpan Centro

La cocina de Vicky fue creada en el año 2018 y está ubicada en calle 5 de Mayo e Isabel la Católica en la colonia XXX, desde entonces ofrece su sabor 100% Oaxaqueño. Gracias a su extraordinario sazón, ya cuenta con cuatro locales en donde más de 250 personas disfrutan de su cocina y platillos prehispánicos.

Ingredientes:

para el medallón de cerdo en adobo

- 1.5 kg de medallón de cerdo
- 4 pz chile ancho
- 6 pz chile mulato
- 3 pz chile pasilla
- 6 pz chile guajillo
- 300 g cebolla
- 50 g ajo
- 5 g comino
- 5 g orégano
- 300 g jitomate
- Al gusto pimienta gorda, clavos de olor y sal de mar

Ingredientes:

para frijoles charros

- 1 kg de frijol negro
- 200 g de chorizo
- 100 g tocino
- 200 g jitomate
- 200 g cebolla
- 200 g salchicha
- 100 g chicharrón
- 50 g chile serrano
- 50 g ajo
- Manteca de cerdo
- Una ramita de epazote

Procedimiento:

Tostar los chiles sin semillas, procurando que no se quemen, sofreír la cebolla y ajo hasta que estén cristalizados, agregar las especias, sofreír por un momento agregar caldo donde se coció la carne del cerdo, cocinar hasta que los chiles estén suaves, dejar reposar por lo menos 4 horas.

Cocimiento de los medallones:

Calentar el horno a 300 grados con el fin de sellar la carne.

En una cacerola amplia colocar manteca de cerdo cuando este a punto agregar la carne a fin de

sellarla por ambos lados, agregar generosamente ajo y cebolla. Ponerle sal de mar, colocar líquido que cubra la carne, taparla y bajar la temperatura a 200 grados, cocinar hasta que este suave.

Los chiles después de reposar se licuan perfectamente y se guisan con manteca por aprox. 30 minutos o hasta que reduzca lo suficiente para obtener la consistencia deseada.

Los medallones se agregan conforme a la demanda del servicio para que no batan (desbaraten).

Frijoles charros:

Freír el tocino con un poco de manteca de cerdo, agregar el chorizo desmenuzado, ya que este dorado agregar la salchicha y la cebolla picada, el ajo y el chile en rodajas, enseguida agregar el jitomate en cuadros medianos.

Por último, agregar los frijoles previamente cocidos, el chicharrón en trozos pequeños y el epazote.

HONGOS SETAS EN SU JUGO

Por:
Mariana Olvera Leal

Colonia:
Santiago Tepatlaxco

Vecinas de Santiago Tepatlaxco desde que nacieron, ganaron el primer lugar en su comunidad con el guiso ‘Hongos setas en su Jugo’, creado por la primera de ellas hace 12 años con insumos de la región.

Ingredientes:

- 1 kg de setas
- 6 nopales medianos
- 1/2 kg de grano de elote
- 1 rama de epazote
- 1 cebolla
- Ajo, aceite, sal y pimienta

Procedimiento:

1. Corta los nopales en cuadritos pequeños y hervir con un poco de agua, colar y reservar.

2. Hervir los granos de elote con agua hasta que estén blandos, colar y reservar.

3. Cortar la cebolla en cuadritos pequeños y acitronar junto con el ajo en una cacerola grande.

4. Cortar el kilo de setas en cuadritos pequeños y agregar a la cacerola junto con la rama de epazote.

5. Agregar los nopales y el elote, sal y pimienta al gusto. Servir en platos, tostadas o tacos. Acompañar con salsa al gusto.

HUAUZONTLE

Por:
José Antonio Roa Medina

Colonia:
Los Remedios

Mientras prepara sus deliciosos huauzontles con mole, chile pasilla y jitomate` llegan a su mente recuerdos de sus abuelos moliendo todos los condimentos en el metate. Actualmente se puede disfrutar este sabor en la fonda `La Parroquia`, a un costado de la Basílica de Los Remedios.

Ingredientes:

- 4 varas de huazontle
- Harina de trigo
- Huevo
- 150 g de queso Oaxaca
- 1/2 kg de jitomate
- 1/2 pimiento morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 3/4 de cebolla
- Caldo de pollo
- Sal y especies

GANADOR LOCAL

Procedimiento:

Limpiar el huauzontle, lavarlo y ponerlo a hervir con sal durante hora y media aproximadamente y escurrirlo. Poner el queso entre las varas y comenzar a exprimirlas para compactarlas. Separar las claras de las yemas y comenzar a batir las claras hasta que quede totalmente esponjado, añadir las yemas y una pisca de harina y volver a batir hasta que vuelva a esponjar. Pasar el huazontle sobre harina y sumergirlo en el huevo para llevarlo a freír en una cacerola con bastante aceite previamente caliente, dejarlo freír 2 minutos por lado y sacarlo a escurrir.

Poner a hervir el jitomate junto con el ajo, la cebolla y el pimiento media hora aproximadamente. Licuar los ingredientes para pasar a sofreír el caldillo colado en una cacerola con aceite. Dejar que suelte el primer hervor para sazonarlo con caldo de pollo, sal y especies. Agregarle un poco de agua para obtener una buena consistencia del caldillo y dejar hervir 20 minutos.

Se sumerge el huazontle en el caldillo durante 2 minutos para después pasarlo a un plato extendido y agregándole un poco del mismo caldillo encima y acompañarlo con un poco de arroz.

ENTOMATADO DULCE DE RES

Por:
María Tamara Álvarez Tostado Morales

Colonia:
San Mateo Nopala

El 'Entomatado dulce de res' es una receta que tiene más de 150 años en su familia, ya que fue preparado por su bisabuela y transmitido de generación en generación. Siempre ha tenido la ilusión de participar en un concurso para dar a conocer este platillo.

Ingredientes:

- 1/2 kg de pulpa negra de res en cuadritos
- 125 g de pasas
- 300 g de acitrón
- 2 kg de tomate verde
- 5 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- Chipotle al gusto
- Sal, tomillo, laurel y azúcar al gusto

Procedimiento:

GANADOR LOCAL

Se cuece la carne en cazuela u olla exprés junto con 5 dientes de ajo, media cebolla, el tomillo y el laurel.

Cortar en 4 los tomates verdes para después ponerlos a cocer con poquito caldo de la cocción de la carne. Una vez cocidos los tomates se coloca la carne y se agrega el chipotle, las pasitas y el acitrón, este último finamente picado.

Añadir sal y azúcar al gusto y dejar sazonar.

COSTILLA DE PUERCO EN ADOBO

Por:
Teresa Martínez Reyes

Colonia:
San Antonio Zomeyucan

Desde pequeña su madre la enseñó a preparar 'Carne de Puerco en Adobo' y ahora lo comparte con sus familiares en la cena Navideña. Quienes acuden los domingos al tianguis de las vías de El Molinito pueden degustar este platillo, orgullo de la familia.

Ingredientes:

- 2 kg de costilla de puerco
- 8 kg chile guajillo
- 5 piezas de chile ancho
- 4 piezas de chile guajillo
- 1 ajo
- 1/2 de cebolla
- Sal
- Chile morita
- Muy poco orégano
- Muy poco comino
- Muy poco tomillo
- Muy pocos clavos de olor
- Muy poco laurel
- Muy poca canela
- Muy poco jugo de naranja
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Procedimiento:

Se enjuaga la carne, se pone a coser con agua, sal, ajo, cebolla, 2 hojitas de laurel, se espera a que se cosa bien la carne para que esté en su punto más o menos en 1 hora.

En lo que se cose la carne se limpian los chiles guajillo, ancho y morita hasta que queden bien desvenados. Se pone un sartén a calentar con aceite para freír, primero un poco de cebolla y 2 dientes de ajo ya que está frito se pone en un sartén con agua y se sigue friendo el chile y después se pone donde se puso la cebolla, el ajo, se pone a hervir todos los chiles con agua y se le ponen todas las especies mencionadas, ya que hirvió, se muele en la licuadora. Todo se pone en un sartén con un poco de aceite, ya molido el chile se deja coser en el sartén caliente, se cuela con un colador que tenga orificios grandes.

Ya bien sazonado se le pone 1/2 de vaso de jugo de jugo de naranja y una cucharada de vinagre de manzana, ya que sazono se le pone muy poca agua para que no quede aguado, tiene que estar espeso, después se deja caer la costilla cuando está en su punto para que sazone con la carne y listo.

BISTEC CON NOPALES EN CHILE GUAJILLO

Por:
Juana Juárez Chávez

Colonia:
Echegaray

Ingredientes:

- 5 piezas de Bistec
- 4 nopales partidos en rajas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla chica
- 10 piezas chile guajillo
- 3 piezas de tomate
- Sal
- Polvo concentrado de pollo

Procedimiento:

Asar los chiles en el comal. Se pone un sartén con aceite, se deja requemar y se agregan los chiles, tomates, ajo y cebolla.

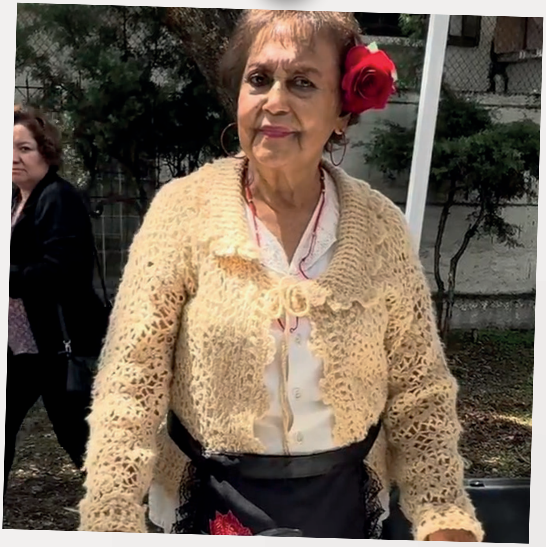
Se ponen 3 tazas de agua a hervir y se le agregan los chiles durante 8 minutos. Se licúa los chiles, tomates, ajo, cebolla y se agregan 3 tazas de agua. Se ponen a coser los nopales en tiras con cebolla y sal.

En un sartén se pone aceite se deja calentar se le agrega el bistec y los nopales y se fríen hasta que se cuezan, se le agrega el chile licuado colado, el polvo concentrado de pollo y se deja sazonar.

PESCADO EN HOJA SANTA

Por:
Adela Muñoz Villegas

Colonia:
Echegaray



El 'Pescado en Hoja Santa' es la especialidad de Adela, quien tiene 52 años de vivir en Echegaray y cuyos familiares son de Tlacotalpan, Veracruz, a un lado del río Papaloapan, donde es común este tipo de platillo.

Ingredientes:

- 3 filetes de pescado
- 6 hojas santas (acuyo)
- 1 cebolla morada fileteada
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Sazonador Knorr Suiza
- 1 jitomate en rebanadas
- 1 chile serrano desvenado en rajitas

Procedimiento:

Se salpimienta y se agrega el ajo en polvo al pescado. Se unta con aceite.

Sobre una hoja de papel aluminio se coloca la hoja santa, encima el pescado, la cebolla, jitomate y chile. Se tapa con la otra hoja santa y se envuelve en el papel aluminio fijándose que quede bien envuelto.

Se pone sobre un sartén de 10 a 15 minutos por cada lado y se sirve acompañado del arroz blanco.

NORTEÑO ESPECIAL

Por:
María Elena Mendoza Martínez

Colonia:
Santa Cruz Acatlán

Ingredientes:

- 450 g de longaniza
- 300 g de jamón
- 500 g de bistec de cerdo
- 50 g de almendra
- 200 g de chile guajillo
- 2 jitomates grandes
- Un trozo de cebolla
- 2 ajos
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 1/2 cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Se sofríe la longaniza en trozos pequeños ya que soltó un poquito de grasa se agrega el bistec en trocitos pequeños y el jamón, se deja por 10 minutos a freír ya pasado el tiempo se agregan las almendras.

En un recipiente se pone a hervir los chiles desvelados con el ajo, la cebolla y los jitomates ya que estén bien cocidos se lleva a la licuadora a moler con la pimienta y comino.

Ya que están las carnes en su punto, se cuela la salsa y se le agrega el consomé de pollo se deja hervir por 5 minutos y se agrega 1 taza de agua se deja hervir por 10 minutos más y se sirve al gusto concentrado de pollo y se deja sazonar.

CARNE DE PUERCO CARMEN

Por:
María del Carmen Peñuñuri Medina

Colonia:
Santa Cruz Acatlán

Ingredientes:

- 1 kg de costillitas
- 2 cucharas mostaza
- 2 cucharadas de cátsup
- Sal
- Pimienta
- Cucharita de miel

Procedimiento:

Se cuece 20 minutos carne luego se le unta todos los ingredientes, en un molde y se tapa y se hornea. Se puede acompañar con papas rellenas. Los ingredientes fueron 1 kilo de papa, 125 g de jamón, 5 rebanadas de tocino, sal, perejil. Se cortan las papas a la mitad a lo largo de cuecen un poco para que se ablanden y se corta en pequeño el jamón, tocino y perejil después se fríe el tocino hasta que este dorado se pone el jamón con sal y pimienta al gusto después se rellenan y se pones en un molde se rellenan y se les pone una rebanada de queso manchego y se hornea hasta se derrita el queso.

MOLLETES DE CHORIZO

Por:
Rodolfo Ramírez Baltazar

Colonia:
Santa Cruz Acatlán

Ingredientes:

- 1 telera partida por mitad
- Frijoles refritos con chipotle
- Queso manchego
- Chorizo
- Jitomate
- Cebolla
- Chile serrano
- Queso canasto

Procedimiento:

1. Se tosta el pan por 5 minutos.

2. Una vez tostado se retira y se le untan los frijoles refritos y se reserva.

3. En un comal o sartén se dora el chorizo.

4. Una vez tostado se le coloca el queso manchego y se deja por 3 minutos o hasta que gratine.

5. Una vez gratinado el queso se coloca el bolillo tostado y con frijoles encima del chorizo con queso.

6. Se presiona ligeramente para que se integren los ingredientes y se retira del comal.

7. Se pica el jitomate la cebolla y el chile serrano en cuadritos finos para preparar un pico de gallo.

8. Se coloca el pico de gallo sobre los molletes.

9. Se ralla queso canasto al gusto.

LISTO A DISFRUTAR.

MOLE VERDE ESTILO TOLUCA

Por:
Leonarda Sánchez Buquer

Colonia:
Tecamachalco

Ingredientes:

- 1 kg de tomate
- 1/2 kg de chile serrano
- Ajo
- 1 1/2 cucharada de anís
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 bolsita de cacahuate salado
- 1/2 varita de canela
- 1/2 tableta de chocolate abuelita

Procedimiento:

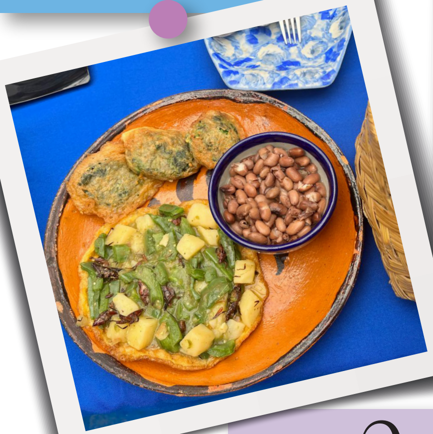
Dorar 1 tortilla y 1/2 pieza de pan (bolillo), junto con la canela, el ajonjolí, el chocolate, cacahuate, una vez fritas se muelen y se ponen a sazonar.

Se muele 1 1/2 cucharada de anís con 2 o 3 hojas de lechuga y cilantro al gusto con un poco de agua o caldo de pollo, la cantidad de chiles depende del gusto en que tan picante lo quieran, se pone a sazonar con las demás especias, después se muele el chile y tomate hervido y se pone a sazonar con la mezcla de especias anterior, si se desea que no esté tan espesa la mezcla agregar agua hervida o caldo al gusto y al momento de hervir agregar sal al gusto o consomé de pollo.

CHAPULINES EN SALSA VERDE CON NOPALES

Por:
Claudia Martínez Alonso

Colonia:
Tecamachalco



Ingredientes:

- 250 g de chapulines
- 6 nopales picados
- 3 papas cocidas grandes picadas en cuadros
- 300 g de tomate verde
- 3 chiles cuaresmeños
- Orégano
- 1 diente de ajo
- Consomé de pollo
- 1 trozo de cebolla

Procedimiento:

1. Se cosen los nopales, ya que están cocidos se escurren.

2. Se hierven los tomates, chiles, ajo y cebolla juntos, ya que estén cocidos se muelen y se reserva el recaudo.

3. Se fríen los chapulines con cebolla picada ya que estén sancochadas se agrega el recaudo del tomate, los nopales y las papas cocidas, se sazona con consomé de pollo y una pizca de orégano.

Para acompañar:

Torta de quintonil (quintoniles, harina, huevo, sal al gusto y aceite):

1. Se cosen los quintoniles, ya que estén cocidos se escurren y se precinan para que se es salga el agua.

2. Se bate el huevo a punto de turrón.

3. Se hacen bolitas de quintoniles, se espolvorean con harina y se capean con el huevo y se fríen.

Se les escurre el aceite, se sirven con todo el guiso de los chapulines, se hace una tortilla de huevo, se coloca encima el guiso de los chapulines y a un lado las tortillas, se pueden acompañar también con frijoles y arroz.

FRIJOLES CHARROS

Por:
Adrián Ferrer Gutierrez

Colonia:
Tecamachalco

Ingredientes:

- 1/4 chicharrón seco (carburo)
- 2 trozos de chorizo
- 750 g de salchicha
- 300 g de jamón
- 150 g de tocino
- 1 1/2 de frijol
- 1 rama de perejil
- 10 chiles chipotle seco
- Sal al gusto
- Manteca al gusto
- Cebolla al gusto
- Ajo al gusto

Procedimiento:

Se fríen con la manteca cada uno de los ingredientes de forma separada excepto los frijoles, se hierven con cebolla y ajo al gusto al estar en el hervor se colocan los demás ingredientes... en una cazuela de barro se deja cocer hasta que los ingredientes queden bien mezclados, se agrega el perejil y se retira al sazonar.

Nota: Cuidar que el chile chipotle no se pase de cocción para evitar que se amargue.

HUAUZONTLES EN JITOMATE

Por:
María del Carmen Morales Armas

Colonia:
Tecamachalco

Ingredientes:
(para 8 personas)

- 1 kg huauzontles
- 6 jitomates
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 1/2 kg queso fresco
- Harina
- Aceite

Procedimiento:

El huauzontle se limpia y se deshierba, dejando ramilletes. Se pone a hervir en agua con sal, aproximadamente 20 minutos. Se escurren y reservan.

Para la salsa: Se licua el jitomate con ajo, cebolla y un poco de agua, se cuela muy bien. En la cazuela se pone aceite y un trozo de cebolla a que se acitrone, el huauzontle ya escurrido y frio se va acomodando para formar los ramitos, se pone un trozo de queso en medio, se cubre y se amarra para que no se desarmen. Se pasan por harina quitándole el exceso. Los huevos se baten a punto de nieve posteriormente el huauzontle se capea y se fríe en aceite caliente, se ponen en papel absorbente para reposar. Ya teniendo los huauzontles capeados y la salsa preparada, se incorporan para que hiervan 10 minutos.

Listo se sirven calientitos acompañados de arroz. Este platillo también se puede hacer en salsa verde o en salsa de chile pasilla, también quedan muy sabrosos.

POZOLE ESTILO MICHOACÁN

Por:
Lidia Romero Becerril

Colonia:
Lomas del Cadete

Ingredientes:

- 1 kg de maíz pozolero crudo
- 15 chiles guajillo del que no pica, tatemado y hervido aparte
- 1 cebolla mediana
- 4 ajos medianos
- 5 hojitas de laurel
- Comino, clavo, pimienta, orégano, al gusto todos los condimentos tatemados
- 1 kg de carne de puerco
- 1/2 de maciza
- 1/2 de espinazo cosida la carne en término medio sal al gusto
- Knorr caldo de pollo
- 3 cucharadas soperas

Procedimiento:

Coser el maíz por 2 horas y media.

Ya que el maíz se haya floreado echarle la carne de puerco previamente cosida, con todo el jugo que soltó en su cocimiento previamente, después ponerle el chile molido con todas las especies y las hojas de laurel, moler una cucharada de orégano en el molcajete y echárselo al caldo del pozole, ya con todos los ingredientes dejar que se mezclen todos los ingredientes, ya cuando esté hirviendo por 1 hora más para que agarre todos los sabores y listo está riquísimo, para adornar el platillo; lechuga picada, rábanos en rodajas, limón al gusto, acompañado con unas tostadas, y un agua de limón natural.

TINGA DE RES MOLIDA

Por:
Anastasia Jiménez Pérez

Colonia:
Lomas del Cadete

Ingredientes:

- 1-2 kg de carne
- 1 kg de cebollas fileteadas
- 3 piezas de piloncillo
- 4 piezas de chile morita

Procedimiento:

El chile y el piloncillo se ponen a hervir en una taza de agua. Se fríe la carne con un poco de aceite y ya frita se le agrega la cebolla y el chile con piloncillo. Se sazona con pimientos gordos enteros y consomé de pollo. Se deja cocinar hasta que tome un color naranja y se sirve con tostadas, crema y queso.

MOLE ROJO CON SETAS PLATILLO ARTESANAL

Por:
Catalina Herrera Sánchez

Colonia:
México 68

Ingredientes:

- 1 kg de hongos setas
- 3/4 de mole rojo
- 1/2 kg de queso panela

Procedimiento:

Se sazona el mole y a media hora de sazonar el mole se integran los hongos setas en trozos se deja cocer 15 minutos más y se apaga, por último, se integran los trozos de queso panela.

LASAÑA DE PLÁTANO MACHO

Por:
Andrea Vega Covarrubias

Colonia:
México 68

Ingredientes:

- 2 kg de plátano maduro o macho
- 1/2 kg carne molina mixta
- 1 kg queso manchego rebanado
- Aceite
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 pure de tomate de 210 g
- 1 cubo de sazonador
- Sal al gusto

Procedimiento:

Cortar el plátano macho en rebanadas a lo largo.

Poner a calentar en la estufa un sartén con suficiente aceite para freír el plátano y reservar.

En otra cacerola ponemos a calentar en la estufa con poco aceite y agregar la 1/2 cebolla picada con el ajo hasta que acitrone.

Agregar la carne molida con sal al gusto y revolver hasta que se cueza la carne, después se agrega el pure de tomate y el sazonador, revolver y que no quede seco el guiso.

Por último, en un refractario (que se pueda meter al horno de microondas), colocar una cama de plátano macho y posterior una capa del guiso, después se le pone queso manchego y se repite el proceso.

Meter en el microondas por 3 minutos para que se derrita el queso y listo.

PASTEL DE TAMAL

Por:
Esther Helú

Colonia:
Satélite

Ingredientes:

- 3 tamales verdes
- Pollo deshebrado, un muslo cocido
- Una taza de salsa verde
- Crema al gusto
- Todo lo anterior en capas
- Cubrirlas con 5 o 6 rebanadas de queso manchego

Procedimiento:

En un buen sartén con tapa, sin grasa, primera capa; cortar 3 tamales verdes, segunda capa; pollo deshebrado, la cantidad es un muslo cocido, la tercera capa; es 1 taza de salsa verde, la cuarta; es crema al gusto y la ultima capa es cubrirlas con 5 o 6 rebanadas de queso manchego. Se tapa y se pone al fuego mas bajo de la estufa, mas o menos en 20 minutos estará listo cuando el queso se derrita y se vea cremoso.

TORTILLA DE PATATAS

Por:
Purificación Segura

Colonia:
Satélite

Ingredientes:

- 3 patatas grandes
- 1 cebolla
- 4 o 5 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Procedimiento:

Se lavan, se pelan y se cortan en rodajas finas las patatas, la cebolla también se corta en rodajas finas y en un sartén grande se echa abundante aceite de oliva virgen y cuando este caliente se añaden las patatas y la cebolla y se deben de dejar cocer a fuego medio bajo y se añade sal, para que se cuezan mejor, es mejor taparlo con una tapadera e ir cuidando las patatas para que no se doren, además se debe de ir machacando poco a poco las patatas con una espátula, una vez ya bien ponchadas las patatas se subirá el fuego al máximo para tostarlas un poco, una vez ya echo esto, se aparta el sartén del fuego, se echan los huevos en un bol grande y una pizca de sal en cada huevo y se bate, se escurre bien las patatas del aceite y se incorpora con el huevo y se revuelve bien, del mismo aceite que sobro se echa en un sartén mas pequeño y cuando este caliente se añade el batido de huevo y patatas, se pone a fuego medio bajo para que se cuaje por el centro, una vez pasando 5 minutos se le da la primera vuelta y se añade más aceite y se vuelve a incorporar la tortilla, se le da forma y se deja otros 4 o 5 minutos dependiendo del gusto de cada quien, para terminar se saca del sartén y a disfrutar.

PASTA DE FUSILLI

Por:
Yolanda Mendizaval Ruiz

Colonia:
Satélite

Ingredientes:

- 100 g pasta fussili
- 200 g puré de jitomate
- 100 g queso amarillo
- 100 g queso panela
- 100 g crema
- 50 g nuez
- Mantequilla

Procedimiento:

En un cazo con agua hirviendo poner la pasta, entre 13 y 15 minutos. Luego se pasa a un sartén con mantequilla, se le vierte el puré de jitomate, la nuez molida, la crema, el queso rallado y se pasa a un molde a que se gratine el queso, 3 minutos y listo.

CEVICHE DE COLIFLOR

Por:
Carmen Acuña

Colonia:
Satélite

Ingredientes:

- Coliflor
- Jitomate
- Cebolla
- Aceitunas
- Salsa kétchup
- Vinagre
- Aderezo italiano
- Salsa bruja

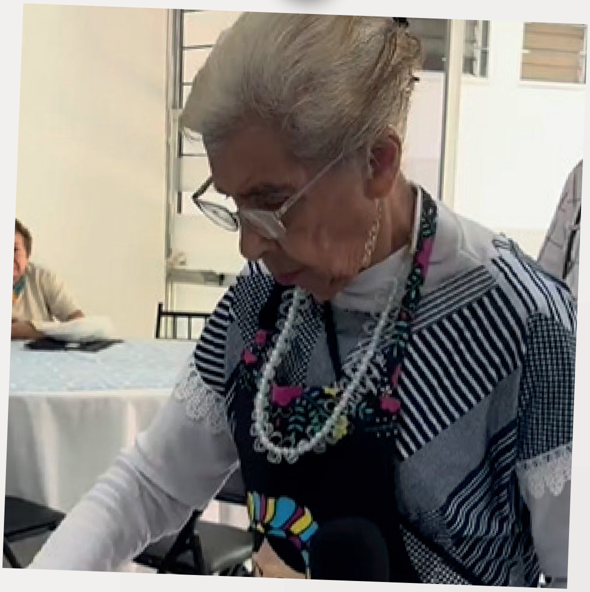
Procedimiento:

Se incorporan todos los ingredientes picados y le pones un chorro de vinagre, un chorro de aderezo italiano y un chorro de salsa bruja y una taza de kétchup, incorporas todo y listo.

CEVICHE DE PESCADO SIERRA

Por:
Lorenia Calderón Gudiño

Colonia:
Satélite



Ingredientes:

- 1 kg pescado sierra
- 15 o 20 limones
- 1 cebolla grande morada
- 1 ramo de cilantro
- 1/4 kg de jitomate
- Una pizca de orégano seco
- 1 lata chica chiles serrano
- 1 frasco pequeño de aceitunas
- 1 frasco pequeño de alcaparras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Una pizca de azúcar

Procedimiento:

El pescado picadito (se pide así en la pescadería) sin cuerito, para ceviche.

Se pone en un molde refractario y se exprimen los limones a que quede cubierto el pescado totalmente. Se le pone el orégano molido, la cebolla finamente picada, sal al gusto. Se deja reposar 12 horas, al día siguiente en el refractario se mezcla muy bien los ingredientes, tales como el aceite de oliva, pizca de azúcar, cilantro picadito y salsa cátsup al gusto, el jitomate finamente picado, la aceituna, las alcaparras y la lata de chiles.

Por último, se adorna con finas tiras de aguacate y se sirve con galletas saladas.

RECETA LENGUA DE RES NORTEÑA

Por:
Isabella Aguilar

Colonia:
Vista del Valle

Esta niña emprendedora prepara barbacoa de res norteña con una cocción lenta que tarda de 6 a 8 horas. Recuerda aquellas veces que ha cocinado junto a su padre, quien vivió en el norte del país, por lo que acostumbran a degustar este guiso en burritos.

Ingredientes:

- 1 kg lengua de res
- 1/2 cachete de res
- 2 pizcas pimienta
- 3 pizcas Sal
- 10 clavos
- 5 dientes ajo partidos a la mitad
- 1/2 cerveza
- 1 taza agua
- Sazonador norteño
- Toque mágico de amor
- Buena actitud

Ingredientes: para la salsa

- 14 chiles cuaresmeño
- 1 cebolla
- 1 calabaza grande
- 1 manojo de cilantro
- 1/2 limón
- Aceite olivo al gusto
- 1 cubo de consomé de pollo
- 1 pizca Sal
- 1 pizca pimienta

Procedimiento:

Preparación limpiar lengua se hacen incisiones en cruz en donde se inserta el clavo los ajos se sal pimienta y sazona la carne.

Se introduce en olla de cocción lenta con la cerveza y el agua dejar 8 horas y en la mañana se desmenuza la carne se sirve en tortillas de harina y se acompaña de cilantro, cebolla y col al gusto.

Salsa:

Se sofríen los chiles, calabaza. cebolla, ajo en un sartén.

Y después se licúan con los demás ingredientes.

CHILES EN NOGADA

Por:
Erika Gallardo Cardoso

Colonia:
Vista del Valle

Ingredientes:

- 2 cucharadas de manteca
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 1 cucharada de ajo, finamente picado
- 250 g de carne molida de cerdo
- 250 g de carne molida de res
- 5 jitomates, asados y pelados y cortados en cubos
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 clavos de olor
- 1 pera pelada y picada en cubos
- 1 manzana pelada y picada en cubos
- 1 plátano macho picado en cubos
- 2 duraznos criollos picado en cubos
- 50 g de uva pasa güera
- 50 g almendra pelada y picada
- 50 g de nuez picada
- 50 g de piñón (rosa o blanco)
- 6 chiles poblanos asados y pelados

Ingredientes:
para la nogada

- 200 g de nuez de Castilla pelada y 50 g de nuez pecana remojadas en 1 taza de leche.
- 1 queso Philadelphia de 200 g
- 1/2 l de crema
- 1 cucharada de canela
- 1 o 2 cucharada de azúcar
- 1/2 taza de vino blanco
- Granada roja para decorar
- Perejil para decorar

Procedimiento:

En una sartén agregar 1 cucharada de manteca y poner a sofreír la cebolla y el ajo, cuando esté transparente, agregar el jitomate, dejar sofreír un par de minutos y agregar las carnes, salpimentar y mezclar todo, dejar que sequen los jugos de la carne y reservar en un bowl.

En la misma sartén agregar la otra cuchara de manteca y freír el plátano, cuando cambie de color, agregar la manzanas, pera y durazno, en cuanto suelten sus jugos, agregar la carne y mezclar nuevamente todo e incorporar los frutos secos, dejar a fuego bajo durante 5 minutos y apagar.

Nogada:

Agregar a la licuadora las nueces remojadas con todo y leche, el queso, la crema y licuar. En cuanto esté todo unido agregar la canela, el azúcar y el vino.

Rellenar los chiles, emplatar y agregar la nogada. Decorar con la granada y el perejil.

EL TRADICIONAL POZOLE DE MI PAPÁ CHENTITO

Por:
Hellen Páramo Menchaca

Colonia:
Vista del Valle

Ingredientes:
(para 5 porciones)

- 1 kg de maíz blanco para pozole precocido
- 1 kg a 1 1/2 kg de maciza de cerdo
- 1/4 kg de cabeza de cerdo
- 5 chiles guajillo
- 5 chiles ancho
- 1 chile pasilla grande
- 5 y 3 dientes de ajo (no muy grandes)
- 1 cebolla
- 1/4 cda. de pimienta
- 1/4 cda. de orégano
- 1 cubo de consomé de pollo
- Sal la necesaria

Ingredientes:
para la salsa

- 10 chiles de árbol
- 3 morita
- 3 cascabel
- 10 a 15 dientes de ajo
- Sal

Ingredientes:
para la guarnición

- Lechuga rebanada
- Rábano rallado o rebanado
- Cebolla picada
- Orégano
- Limón Tostadas

Procedimiento:

Se lava y se pone a cocer con poca sal en olla exprés (opcional), el maíz aprox. 25 minutos hasta que este a medio reventar; vaciarlo en una olla con agua caliente sin el líquido donde se coció.

Se lava y rasura perfectamente bien la cabeza de cerdo y se pone en la olla con el maíz a cocer.

La carne de puerco se coche en olla exprés con 3 ajos, 1/2 cebolla y sal por unos 15 minutos; se deja enfriar y el caldo de le pone a la olla con el maíz y la cabeza y se desmenuza la carne y apartar.

Los chiles se lavan y desvenan, se cosen y se muelen con 1/2 cebolla y el resto de los ajos; se cuela directamente en la olla con el maíz y la cabeza de cerdo.

Sazonar con sal, pimienta, el cubo de caldo de pollo y orégano.

Sacar la cabeza de cerdo cuando este suave, desmenuzar y picar, apartar.

Dejar cocer todo hasta que el maíz este reventado.

Servir con carne, cabeza, lechuga, rábano, cebolla y limón y orégano al gusto.

Salsa:

En bastante aceite, se doran un poco los chiles sin el cabito (no dejar quemar porque se amargan).

En el mismo aceite, freír los ajos hasta que estén bien doraditos y cocidos.

Poner todo en la licuadora, incluyendo el aceite, sal al gusto hasta hacer una pasta no muy seca. De ser necesario, poner un poco más de aceite. (muy opcional, poner ajonjolí tostado).

Por tradición, se acompaña con un vaso de Pepsi Cola bien frio

"SABOR A NAUCALPAN"

Somos amigos todos
Los más unidos del corazón
Donde se visten moda
RETO

ESTUDIA
LZ13

22 24

NAUCALPAN

DE JUÁREZ